



**Die Geburt wirkungsvoll begleiten**

## **Die Kraft der Berührung nutzen**

Eine achtsame, adäquate Berührung wirkt auf eine sehr wohltuende Art und Weise auf das körpereigene Regulationssystem. Über Berührung reift das autonome Nervensystem der Neugeborenen aus. Berührungen sind ein wichtiger Bestandteil unseres ganzen Lebens. Auch die Geburt lässt sich wunderbar über die Hände begleiten. Sie können sehr wirksam sowohl für das Schmerzmanagement, als auch als sanfte Einladung an den Körper den richtigen Fokus zu halten, eingesetzt werden.

Wir wollen gemeinsam zu den allgemeinen energetischen und körperlichen Veränderungen während einer Geburt und den möglichen individuellen Bewältigungsstrategien hinschauen.

Dieses Angebot richtet sich an Paare und ist sehr praxisorientiert. Bitte angenehme Kleidung mitbringen.

**Catherine Mangold, Psychologin und dipl. Shiatsu-Praktikerin**

Innstr.71, 6020 Innsbruck, Tel: 0670/5057344

Kosten: 1 Paar – 75€ (1 ½ Std), 2 Paare – 100€ (2 Std) Termin nach Vereinbarung